

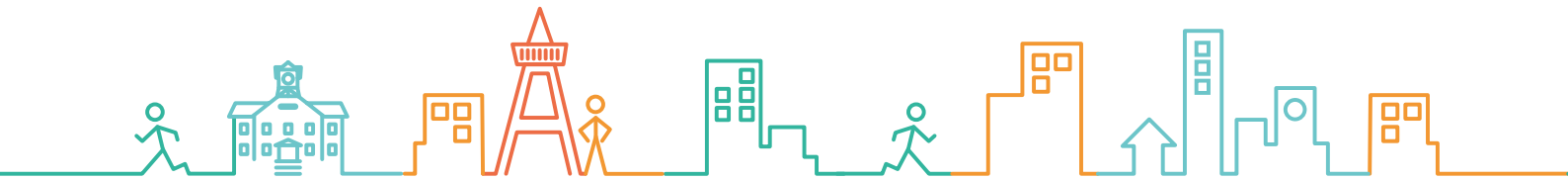


札幌市健康づくり
基本計画

健康さっぽろ21(第二次)

～つながる人と地域と未来へ～
概要版

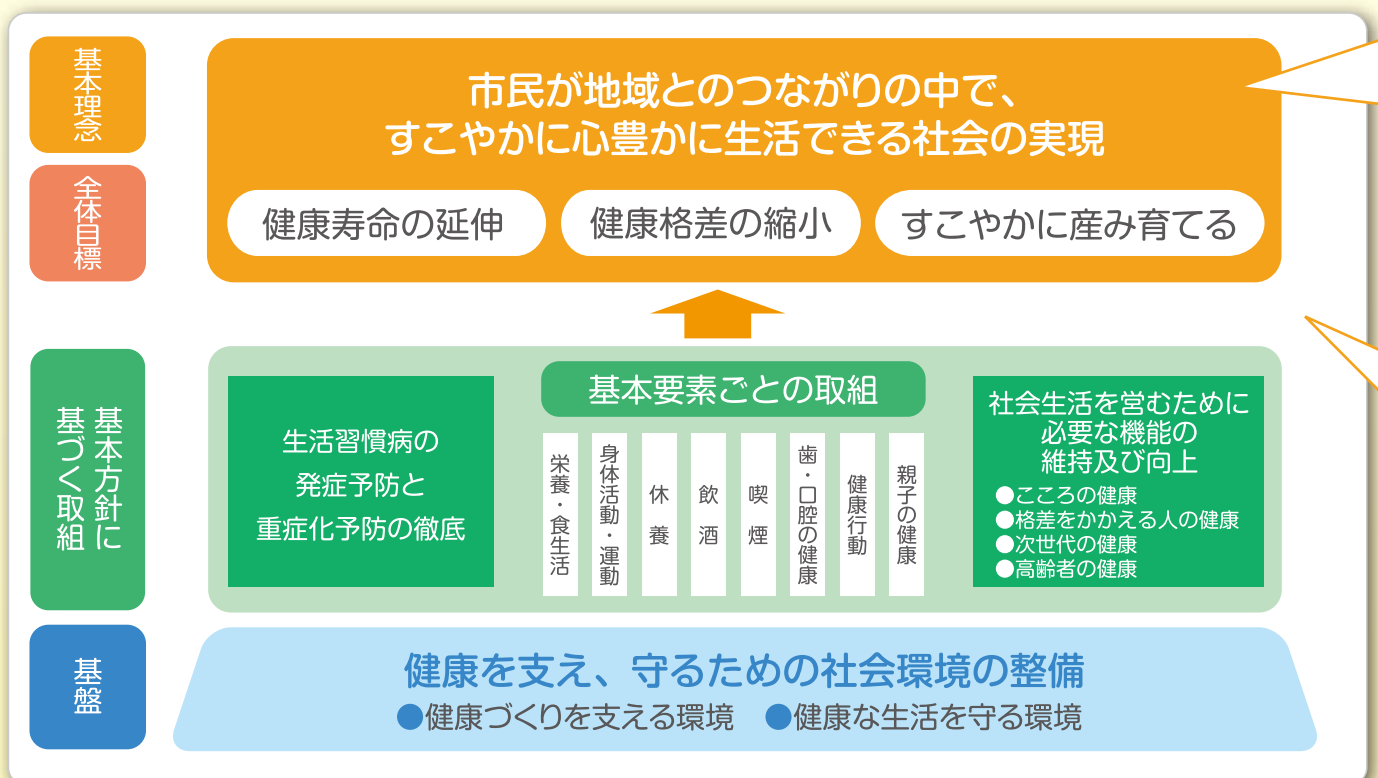


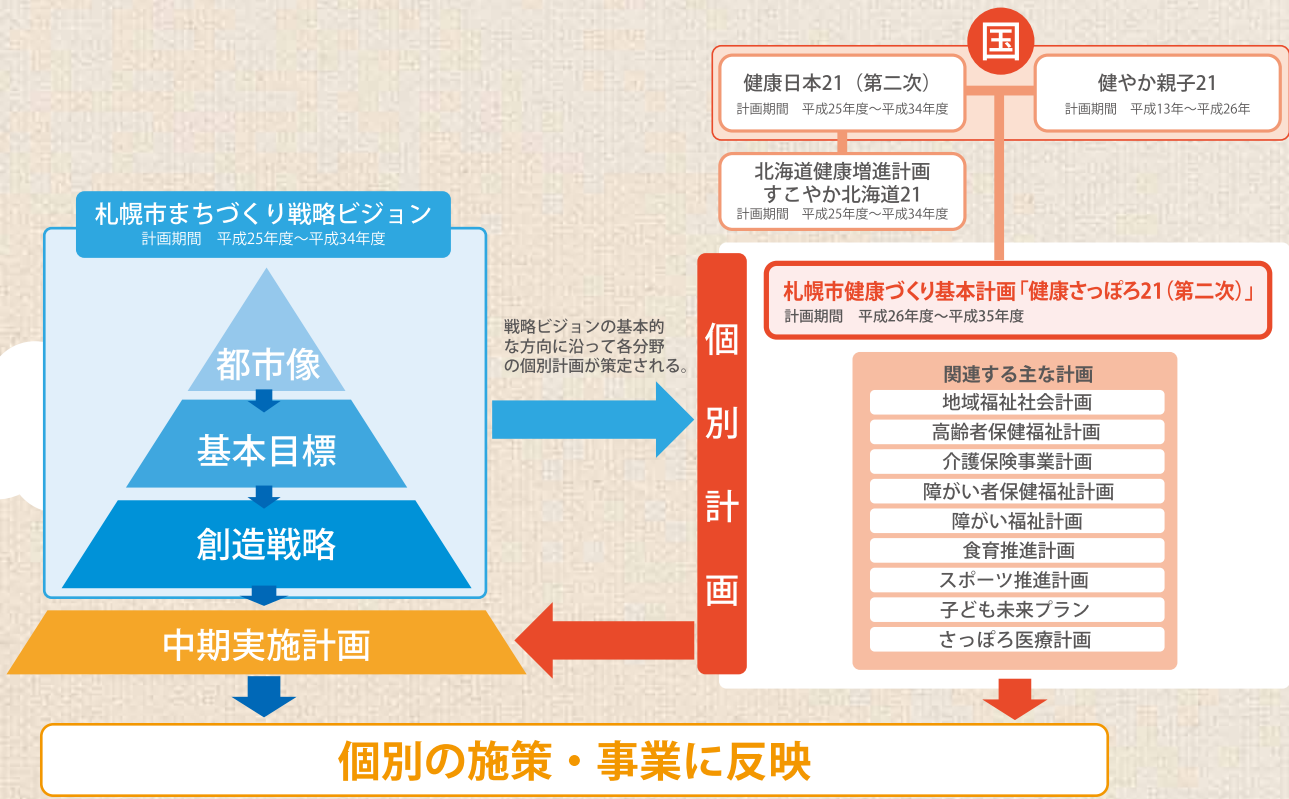
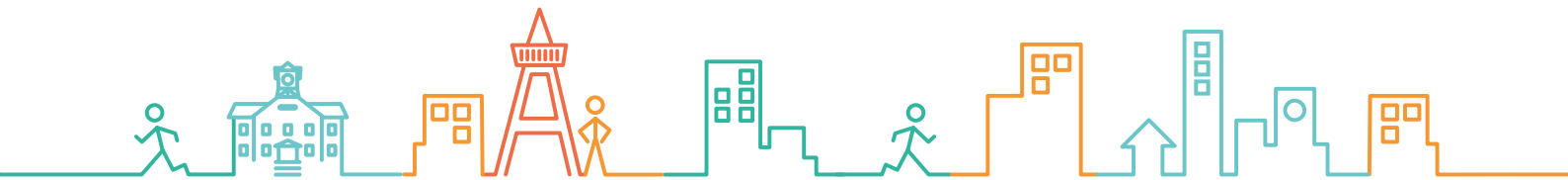


札幌市では、平成14年12月に市民一人ひとりが生涯にわたり主体的に健康づくりに取り組むための指針として、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」を策定し、平成15年度から25年度までを計画期間として推進してまいりました。

このたび、これからの10年を展望し、基本理念に市民が地域とのつながりの中で、すこやかに心豊かに生活できる社会の実現を掲げた、札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」を策定いたしました。本計画は、札幌市のまちづくりの基本指針である「札幌市まちづくり戦略ビジョン」の個別計画に位置付けられます。

札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」の体系

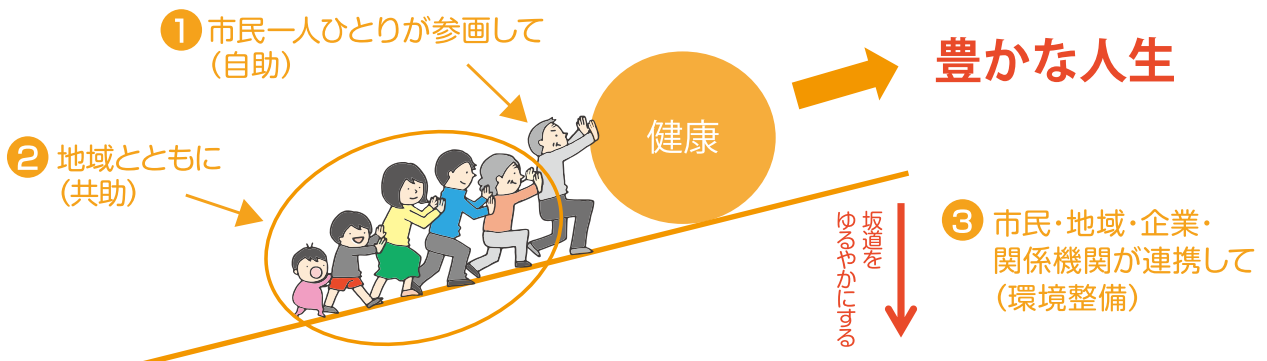




基本理念 目指す社会のイメージ

- 子どもがすこやかに成長できる社会
- 誰もが楽しくすこやかで、元気と活力があふれている社会
- いくつになっても社会参加し、希望や生きがいを持てる社会
- 支援を要する高齢者や障がいのある方が安心して過ごせる社会
- 市民の主体的な健康づくり活動が活発に行われ、高齢になってもすこやかに暮らせる社会

基本戦略 健康づくりをこのような考え方で進めます。



全体目標

「基本理念」を実現するための目標です。

1 健康寿命の延伸

市民が地域の中での交流を通して、希望や生きがいを持ってすこやかに生活できる社会の実現を目指すためには、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命を延伸させることが重要です。

目標となる指標

現状の健康寿命 男性69.55(平均寿命79.79)
女性73.29(平均寿命86.56)



平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

2 健康格差の縮小

あらゆる世代の市民が、疾病や障がいの有無、経済状況等に関わらず、生涯にわたりその人らしくすこやかに生きがいのある生活を送ることができる社会の実現を目指すために、健康格差を縮小させることが重要です。

そのために特に重視すべき対象者

- 特に生活習慣病の重症化予防の必要な人
- 健康に関心がないと考えられる若い世代の人
- 生活習慣病の予備群となる不適切な健康習慣の人
- 要介護・要支援の予防が必要な人
- 障がいのために健康づくりに取り組むことが困難な人
- 心臓リハビリテーションの終了者などの病後の人
- 低所得者

3 すこやかに産み育てる

子どもがすこやかに成長するためには、安心・安全な妊娠・出産と、子供のころからの健康的な生活習慣が重要です。

また、思春期は健全な母性・父性を育む大切な時期です。望まない妊娠の予防や、心身の変化に伴う心と身体の健康づくりへの取組が必要です。

基本方針

「全体目標」を達成するために行う取組の方針です。

基本方針 ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

健康寿命を延伸するためには、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組む必要があります。生活習慣病の中でも、札幌市における死亡原因の約6割を占める悪性新生物(がん)・心疾患、脳血管疾患、今後増加が予測されるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の発症予防・重症化予防に重点的に取り組みます。

基本方針 ② 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上

社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上のためには、こころの健康を保ち、幼児期から高齢期までのライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。さらに、障がい等により、健康づくりに取り組むことが困難な人の健康づくりを支援します。

- ◆こころの健康
- ◆格差をかかえる人の健康
- ◆次世代の健康
- ◆高齢者の健康



基本要素ごとの取組 8つの要素ごとに取組を進めます。

(★本計画から新たに加わった取組方針 ☆本計画から新たに加わった指標)

1 栄養・食生活

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
適切な量と質の食事をとる人を増やします。	☆主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする人の割合	53.0%	62%
適正体重を維持している人を増やします。	20～60歳代男性肥満の割合	25.3%	23%
健康的な生活習慣(栄養・食生活)を獲得している青少年を増やします。	毎日朝食をとる20歳代男性の割合	39.5%	70%
★適正体重の子どもを増やします。	☆小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合	男性 6.8% 女性 3.9%	減らす
★低栄養傾向にある高齢者を減らします。	☆低栄養傾向(BMI20以下)にある70歳代の割合	17.2%	17%

2 身体活動・運動

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
一人ひとりの状態に合わせた適切な運動に取り組む人を増やします。	運動習慣のある人の割合	男性 28.1% 女性 28.4%	男性 38% 女性 38%
日常生活における歩数を増やします。	15歳以上の人の1日あたりの歩数	男性 7,894歩 女性 6,472歩	男性 9,000歩 女性 8,000歩
運動習慣のある子どもを増やします。	☆運動やスポーツを習慣的にしている小学5年生の割合	48.8%	54%
高齢者の日常生活における歩数を増やします。	70歳以上の人の1日あたりの歩数	男性 4,634歩 女性 4,799歩	男性 6,000歩 女性 6,000歩
★ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人を増やします。	☆ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合	—	80%

3 休養

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
睡眠による休養を十分に取れていない人を減らします。	睡眠により疲労がとれない人の割合	23.3%	16%
ストレスを感じている人を減らします。	ストレスを感じている人の割合	69%	60%
悩みを相談する相手がいない人を減らします。	悩みを相談する相手がいない人の割合	6.2%	4.4%

4 飲酒

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
多量飲酒者を減らします。	成人の多量飲酒者の割合	男性 4.1% 女性 1.2%	男性3.4% 女性1.0%
未成年者・妊婦の飲酒をなくします。	未成年者の飲酒の割合	8.3%	0%

(★本計画から新たに加わった取組方針 ☆本計画から新たに加わった指標)

5 喫煙

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
成人の喫煙率を減らします。	成人の喫煙率	20.5%	10%
受動喫煙の機会を有する人を減らします。	☆受動喫煙の機会を有する人の割合	—	家庭 3% 行政機関 0%
★COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人を増やします。	☆COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っている人の割合	—	80%
未成年者・妊婦の喫煙をなくします。	未成年者の喫煙率	1.7%	0%
妊婦や子どもの受動喫煙をなくします。	育児期間に受動喫煙に配慮する人の割合	34%	100%

6 歯・口腔の健康

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
むし歯や歯周疾患のある人を減らします。	40歳で歯周炎を有する人の割合	44.6%	37%
むし歯のない子どもを増やします。	むし歯のない12歳児の割合	47.0%	65%
高齢になっても自分の歯を有する人を増やします。	60歳で24本以上歯を有する人の割合	62.5%	70%
★ 高齢になっても咀嚼機能が良好な人を増やします。	☆70歳代で咀嚼良好者の割合	—	75%

7 健康行動

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
特定健康診査、特定保健指導を受ける人を増やします。	特定健康診査実施率 特定保健指導実施率	17.6% 7.4%	35% 20% (平成29年度までに)
生活習慣病の重症化を予防します。			
がん検診を受ける人を増やします。	がん検診受診率の割合	大腸がん 男性 30.5% 女性 23.9%	50% (当面40%)
かかりつけ医を持つ人・小児科救急医療機関を知っている人を増やします。	☆かかりつけ医を決めている市民の割合	51.4%	70%
定期予防接種を接種する子どもを増やします。	麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの定期予防接種率(Ⅱ期)	92.4%	95%
インフルエンザ予防接種を受ける高齢者を増やします。	インフルエンザ予防接種を受けた65歳以上の人の割合	49.6%	51.1%
HIVの早期発見に努めます。	HIV感染者届出数のうち、発病してからの届出数の割合	37.5%	30.9%

8 親子の健康

①安心・安全な妊娠・出産

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
妊娠11週までの届出数を増やし、妊娠、出産に不安や心配がある妊婦を減らします。	妊娠届出11週以下の率	93.3%	100%
妊娠初期の妊婦一般健康診査を受ける人を増やします。	妊婦一般健康診査の受診率(1回目)	98.1%	100%
★ 低出生体重児が生まれる要因について正しい知識を持つ人を増やします。	☆全出生数中の低出生体重児の割合	9.6%	減らす

②子どものすこやかな成長への支援

取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
安心して育児ができる母親を増やします。	子育てに自信が持てない母親の割合	25.8%	19%
★ 乳児のSIDS(乳幼児突然死症候群)による死亡を減らします。	☆乳児のSIDS(乳幼児突然死症候群)による死亡率(出生10万対)	62.1	減らす
不慮の事故による乳幼児の死亡を減らします。	事故防止の工夫をしている家庭の割合	29.1%	100%
児童虐待を予防します。	虐待していると思うことがある親の割合	5.8%	4.7%

③思春期の心と体の健康づくり

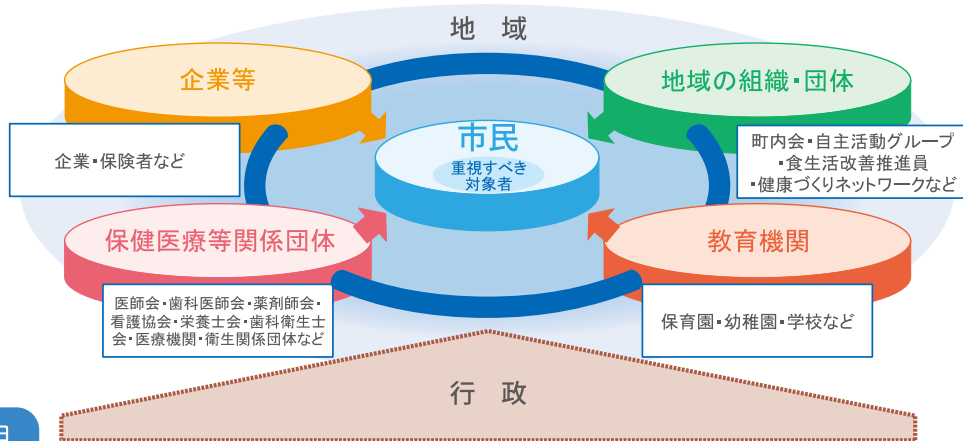
取組方針	主な成果指標		
	指標	現状値	目標値
10歳代の望まない妊娠を防ぐために、避妊法に関する正しい知識を持つ人を増やします。	10歳代の人工妊娠中絶実施率(人口千対)	12.0	10.3
性感染症に関する正しい知識を持つ人を増やします。	☆10歳代の性器クラジミア感染症の定点医療機関における1か月の患者数	1.02	0.82
薬物に関する正しい知識を持つ人を増やします。	薬物乱用の有害性について正しい知識を持つ人の割合(16-19歳)	—	100%

全基本要素の取組結果に対する総合的な成果指標

主な成果指標		
指標	現状値	目標値
☆75歳未満のがん年齢調整死亡率(人口10万対)	92.6	81.2 (平成29年度までに)
☆脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)	男性 41.7 女性 21.6	男性 35.1 女性 19.8
☆虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)	男性 26.7 女性 8.9	男性 23.0 女性 8.0

1 健康づくりを支える環境

健康づくりは市民一人ひとりが主体的に取り組むことも重要ですが、地域や労働環境、社会制度などといった個人を取り巻く社会環境が大きな影響を及ぼします。そのためには、社会・地域における人々の信頼関係や結びつきを表すソーシャルキャピタル(社会のつながり)を強化することが重要であることから、札幌市としても取り組んでいきます。



- 各主体間の連携を促進し、社会全体で健康づくりに取り組む環境を整備します。
- 地域の保健活動等を通じ健康課題を共有し、健康づくりネットワーク等を活用して、地域が主体的に健康づくり活動に取り組むよう支援します。
- 企業・保険者などが、従業員などの健康管理を担うとともに、地域の健康づくりと協働するよう支援します。
- 保健医療等関係団体が、専門性や市民との直接的なつながりを活用し、市民の健康づくりに協力するよう支援します。
- 教育機関が、次世代を担う若い世代が健康に関する正しい知識や健康的な生活習慣を獲得する場となるように、連携して健康づくりに取り組みます。

2 健康な生活を守る環境

医療・食品・環境衛生など、市民を取り巻く環境が起因となる健康被害の防止に社会全体で取り組む必要があります。

行政の役割

- 市民が安全かつ適切な医療を受けるための環境を整備します。
- 食品関係営業施設等への監視指導を行います。
- 食品保健に関して市民相談対応や普及啓発を行います。
- 環境衛生営業施設等への監視指導を行います。
- 環境衛生に関して市民相談対応や普及啓発を行います。

